

ŚWIATOWY DZIEŃ OWOCÓW I WARZYW

Światowy Dzień Owoców i Warzyw jest obchodzony corocznie w trzeci piątek października. Jest to międzynarodowa inicjatywa mająca na celu podniesienie świadomości społecznej co do znaczenia spożywania owoców i warzyw dla lepszego zdrowia. W Polsce wciąż borykamy się ze zbyt niskim spożyciem warzyw i owoców, tymczasem są to produkty mające kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, ponieważ zawierają witaminy, składniki mineralne oraz wiele innych składników bioaktywnych.

Choć doskonale wiemy, że warzywa i owoce są niezbędne dla zdrowia, często o nich zapominamy. Organizując Światowy Dzień Owoców i Warzyw w bursie chcieliśmy przypomnieć o kluczowej roli warzyw i owoców naszej diecie, a także zachęcić do ich regularnej konsumpcji. Są zdrowe, smaczne, niedrogie i można je jeść na wiele sposobów. Dzięki Pani Kierownik Stołówki owoców w tym dniu w placówce nie brakowało!